

シルバード だ・よ・り

冬号

vol. 178

2026.1



美女木八幡神社

事故
0
宣言

令和7年度安全就業スローガン 優秀作品 / 上村 睦子会員

泣く前に 目を傾け 安全点検

シルバーだより 令和8年 役職員一同 新年あいさつ

会員の皆様におかれましては、健やかに新春をお迎えのことと、心よりお慶び申し上げます。また、日ごろより、戸田市シルバー人材センターの運営を支えていただいておりますことに、厚くお礼申し上げます。

さて、昨年を振り返りますと、重点事業である新契約方式への移行やDX^{*}の推進をはじめ、様々な事業を着実に実行してまいりました。DXの推進につきましては、皆様のご協力によって「Smile to Smile」の登録率が50%を超え、会員の皆様の利便性向上と業務の効率化を図ることができました。また、5月にハラスメント防止基本方針を策定し、会員の皆様がより安心して活動できる環境づくりにも取り組んでまいりました。

これらの事業を円滑に進めることができましたのは、ひとえに会員の皆様のご理解とご協力をいただいたおかげであり、深く感謝いたします。

ところで、公益法人制度の改革に伴い、シルバー人材センターには、より透明性が高く公正な運営が求められております。

このように、日々、シルバー人材センターを取り巻く環境が変化する中、本年も会員の皆様のお力添えをいただきながら、力強く駆ける「馬」のように、当センターが勢いよく前進する一年となるよう役職員一同努めてまいりますので、更なるご支援をお願いいたします。

結びに、本年が皆様にとりまして、健康で幸多き年となりますよう心より祈念申し上げ、新年のあいさつといたします。

役職員一同

※DX（デジタル・トランスフォーメーション）とは、デジタル技術を駆使し、生活及び業務の質を高めること



役員一同

PR委員 就業先潜入りレポート

～シルボンヌとだ企画～

秋の料理講座

<旬の食材を使って…減塩満足おかず>

取材を兼ね、料理講座に参加させていただきました。講師は国際クッキングスクールの内堀恵子先生です。今回は旬の食材ということで、次の4品を作りました。

- ①「**鯖の味噌煮**」…秋鯖^{あきさば}を使い、塩分を抑えた味噌煮です。
- ②「**鶏のかぶら蒸し**」…旬の蕪をすりおろし、魚の代わりに疲労回復に効果のある鶏むね肉を使った、出汁（だし）のやさしい味わいの銀あん^{あきさば}とわさびでいただくかぶら蒸しです。
- ③「**春菊としめじのごま酢和え**」…旬の胡麻としめじ、春菊を使ったさっぱりとしたごま酢和えです。
- ④「**もち麦ごはん**」…減塩料理は物足りなさを感じがちですが、ごはんにもち麦を加えることで噛み応えと腹持ちを良くし、満足感をアップしたごはんです。

3～4人のグループで、調理をする人、食器や道具を運ぶ人、先生に指示を仰ぐ人、少しばかりの心地よい混乱のなか、受講者の皆さんがテキパキと動き、それぞれ人数分の料理を作りました。

料理ができあがり、おいしくいただきながら、料理の出来やら、なんやらと、たわいない楽しい世間話などに花が咲きました。

最後に先生から減塩と素材についてのお話を聞いて、講座が無事終了しました。



料理講座



減塩満足おかず 完成品

地域班活性化推進委員会の 活動について

広野委員長にお聞きしました。



包丁研ぎ

地域班とイベント活動について教えてください。

年4回開催される戸田朝市は、4つの地域班がまとまって地域班活性化推進委員会が中心となり出店しています。また商工祭は上戸田班、福祉の杜祭りは下戸田班、ふるさと祭りは新曽班、シルバースポーツ大会は美笹班が中心となり活動しています。

戸田朝市や祭りなどへの出店の目的は？

センターの活動を市民に知っていただき、会員増強及び就業拡大を目的としています。朝市ではワイワイ菜園サークルが育てた新鮮な野菜を、健康野菜として販売、また人気の包丁研ぎも150丁以上のご依頼をいただき、販売等の収入は地域班の活動費として利用しています。

「シルボンヌ」の活躍や、会員同士の交流について

「シルボンヌ」の方々はさまざまな講習会や体験会の「シルボンヌ企画」に積極的に参加し、女性会員の交流をさらに盛り上げていただきたいと思います。また男女問わず、会員同士の交流の場を広げていただきたいと思います。

これからのシルバー人材センターの役割は？

会員増強はもちろんですが、今後はさらに地域の方々との交流を深め、シルバー人材センターが社会に貢献できる組織であり続けることが大切だと感じています。

健康で仕事ができ、社会とのつながりができる。そういったことにシルバー人材センターをうまく使っていたらと思います。

また最近ではサークル活動したいということで入会される方も増えていますね。特に男性は会社勤めをリタイアされてからは、地域とのつながりが薄い方もおり、サークル活動やボランティア活動を通じて知り合った方々との交流の場として利用していただければと思います。

そして「元気な高齢者」をどのように仕事につなげていくのが、今後のシルバー人材センターの重要な役割であると思います。

地域班活性化推進委員会から

コミュニティに貢献できて、会員同士の新たな交流も生まれるイベント活動を、私たちと一緒に楽しみませんか？ あなたの力を貸してください！お待ちしております！



戸田朝市に協力して下さる会員の皆様（広野委員長：前列右から3人目）

第23回戸田市美術展覧会



中島さん

なかじまかずのり
中島和之さんが2025年市展写真部門に於いて戸田市長賞（最優秀賞）を受賞されました。誠にありがとうございます。

中島さんは2017年11月にシルバー人材センターに入会され、入会と同時にシルバー写真同好会に入会しました。

中学生の頃、恩師の写真を見て興味を持ち、本格的に始めたのはシルバー写真同好会に入会してからだそうです。

市展への挑戦は4回目で、初の市長賞（最優秀賞）を受賞となりました。

『写真の勉強については、シルバー写真同好会の撮影会に積極的に参加し、撮影方法を学んだり、撮影会後の例会に於いての総評を頂く事で、非常に参考になりました。』

戸田市長賞(最優秀賞)受賞

最近では、イオンモール北戸田店のカメラのキタムラの講習会にも参加しています。

今回受賞の作品「乱舞」は講師の方と一緒に、南越谷市で開催された阿波踊り大会で撮影しました。あいにく夕方から雨となり、その雨の中、夢中でシャッターを切りました。その結果今までにない動きのある写真を撮影することができました。』

撮影したカメラは一眼レフ、キャノン（ミラーレス）だそうです。

現在はデジタル写真研究会にも所属し、更なる向上のため楽しみながら勉強をしているとの事です。



「乱舞」

PR委員

サークル潜入レポート

シルバー卓球クラブ

本多会長、井戸副会長のお二人に伺いました。

サークルの設立は平成30年7月で、現在の会員数は28名。ほぼ毎週日曜日に上戸田地域交流センター「あいパル」で活動しています。会の運営で大変なことは何ですか？とお聞きしたところ『練習場を確保するのがとても大変』と二人口を揃えておっしゃいます。3か月前に申込・抽選、それでダメなときは空き状況を確認し再度申込み、そしてようやく獲得できる練習場、この会員のためのご苦労に深い思いやりを感じました。練習をのぞいてみると、皆さん明るくハツラツと練習に打ち込み、大きな声を出して楽しそうにプレーしています。井戸さんのお話では、『最近はダブルスの練習もしています。ダブルスはサーブの順番や点数の数え方など認知症の予防にも効果が期待できるし、何より上達を実感できますから』とあくまでも会員ファースト。最後に本多さんに「会員について思うこと」をお聞きしたところ、『高齢の方(中には米寿越えの方も)も含め、みんなが元気に楽しく参加できる、それが一番!』とこちらも会員ファースト、そんな心づかい溢れるサークルでした!



左：井戸副会長 右：本多会長



シルバー卓球クラブ

パン作りサークル 「小麦ちゃん」

スペシャリスト監修のレシピでパン作り！

2018年から続く人気のパン作りサークルは、昨秋「小麦ちゃん」として新たにスタート、今回は惣菜パン作りの様子取材しました。

会長の八鍬さんは、製パンメーカーで商品開発を担当していたパン作りのプロ。毎回サークル向けにオリジナルレシピを考案しています。活動は新曽福祉センターの料理室で行われるため、家庭で手に入る材料と一般的な調理器具を使い、約3時間で完成できるように工夫しているのが特徴です。

作ったのはベーコンとコーンのマヨチーズパン。パン生地作りと具材の準備を並行して進めます。生地をこねる時も「水をあと20cc足して」など八鍬さんのアドバイスが。この日は気温が低かったので、生地の温度を測りヤカンの湯気で大事な温度や湿度を上げながら進めます。生地が入った大きなボウルにタオルをかけ、そっと抱きかかえるように見守る会員さんも。

膨らんだ生地を切り分けて丸めて伸ばす工程では「手早く」、オーブンは「あと5分足して」など八鍬さんが微調整の指示、それに反応してキパキとこなす会員さんとの連携で惣菜パンの完成です。



八鍬会長

「おいしそう！」の声に「おいしさに決まっている！」と八鍬さん。ぷっくり膨らんだ惣菜パン、笑いとともに暖かい気持ちも膨らんだ時間となりました。



健康吹矢サークル

健康吹矢サークルの内田会長にお話を伺いました。

吹き矢は腹式呼吸で的（マト）に矢を当てるために集中力を養い健康に良いので2024年3月より15名で始めました。現在は会員14名。月2回月曜日に開催しています。

吹き矢には吹き筒（筒ケース）、矢（矢抜き）、的、筒クリーナー、矢入れポーチ、マウスピース（吹き口）、クリーナー等が必須です。的までの距離は6m。3台の的に3班に分れて1回に5本の矢を吹きます。的には当たった場所で（0～7点）合計の得点で競い合います。気を付けていることは、吹いている人の前には絶対に行かないこと。回数を重ねると上達するので、それが喜びとなります。会を通して親交が深まり、サークルが楽しくなっています。始めたころより皆さんが和気あいあいとなり、顔色も明るくなってきました。

これからは的までの距離を10mに伸ばし、吹き矢の競技大会にも参加することを検討中です。取材日も見学者がいらっしゃいました。ご興味のある方は事務所へお声がけください。



内田会長



★事務局からのお知らせ

◆理事会報告

理事会において、下記の議案が提案され全て可決されました。

①令和7年度第7回理事会（10月22日開催）

・議案第16号 新会員の承認について

②令和7年度第8回理事会（11月28日開催）

・議案第17号 新会員の承認について

・議案第18号 職員給与規程の一部変更の案の承認について

③令和7年度第9回理事会（12月18日開催）

・議案第19号 新会員の承認について

・議案第20号 配分金規約の一部変更の案の承認について

年会費口座振替のお知らせ

令和8年度正会員会費（2,000円）は4月27日（月）に指定口座（武蔵野銀行 戸田支店）より引き落としをいたします。（必ず口座残高が2,000円以上あることを確認してください。）

なお本年度をもって退会を希望する場合は3月31日（火）必着で退会届に会員証を添えて事務局へ提出してください。（退会届は事務局にあります。）

緊急連絡先について

会員登録時に記入していただいた「緊急連絡先」に変更はありますか？

緊急時に会員ご本人と連絡が取れない場合に事務局から連絡する大切な連絡先です。

変更がある場合は事務局までご連絡ください。

会員証について

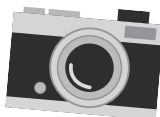
シルバーの活動の際には、必ず会員証を携行しましょう。

センターの写真展示会開催について

日時 令和8年2月13日（金）～2月20日（金）

場所 戸田市役所2階正面ロビー付近

就業・ボランティア・サークル活動の写真を展示します。友人・知人をお誘いの上、ぜひご覧ください。



投稿大募集

みんなのひと言川柳 テーマ「スマホ」「春」「花見」「孫」など、（4月号に向けて）投稿をお待ちしています。投稿ご希望の方は、事務局までお寄せください。

シルバーだより第177号（秋号）で「わが家のペット自慢」のコーナーの右下側の写真について、ペットの名前が正しくは左：小太郎 中：ななです。深くおわび申し上げます。

ご近所の方や友人、知人をお誘いください！

入会説明会
就業体験
日程

開催日		開始時間	開催場所	持ち物
2月6日（金）	3月10日（火）	午後 2時	シルバー人材センター会議室	筆記用具 身分証明書
4月13日（月）	4月15日（水）			
2月9日（月）	3月11日（水）	午前 10時		
4月14日（火）				

※Web入会が始まりました。詳しくは当センターのホームページ「Web入会」をご覧ください。

公益社団法人 戸田市シルバー人材センター

〒335-0021 戸田市大字新曾933-2

TEL 048-434-0411 FAX 048-434-0412

E-mail : toda@sjc.ne.jp

戸田市シルバー人材センター

検索



会員数

令和7年12月15日現在

男性：541名

女性：400名

計 941名